



Banca del Tempo
SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

COMPETENZE OFFERTE

(Prestazioni aggiornate al 01 luglio 2019)

LE COMPETENZE POSSONO ESSERE INTEGRATE O MODIFICATE

Pag. 2 - Contributo e aiuto alla persona

Pag. 3 - Lezioni – Hobbistica

Pag. 4 - Contributo aiuto “ragazzi-bambini”

Pag. 5 - Compagnia

Pag. 6 - Informatica

Pag. 7 - Cucina e aiuto

Pag. 8 - Riparazioni e manutenzioni

Pag. 9 - Tecniche di massaggi e bellezza corpo

Pag. 10 - Lezioni

Pag. 11 - Amici animali

Banca del tempo Scambiatemporedona APS - Via Papa Leone XIII, 27 – 24124 - Bergamo
Codice Fiscale: 95197920168 - Registro Associazioni di Promozione Sociale Provinciale di Bergamo: n. 285
e-mail: scambiatemporedona@gmail.com - sito internet: www.scambiatempo.it - social: www.facebook.com/BDTRedona/
aderente a: Coordinamento delle Banche del Tempo di Bergamo e Provincia e Rete delle Banche del Tempo di Lombardia



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Contributo e aiuto alla persona

- Didattica ipovedenti e non vedenti, laboratori creativi, lettura libri e tavole tattili, Costruzione libri tattili e schede per bambini, incontri di promozione alla lettura come aiuto per il benessere emotivo
- Stiro, pulizia casa, cantina, garage e trasloco
- Counsellor: affrontare e superare limiti e paure, chiarezza negli obiettivi-crescita personale.
- Aiuto per pratiche di pubblica amministrazione. Consulenza per persone anziane
- Consulenza psicologica e situazioni di disagi (Alzheimer e altre)
- Counselling di coppia, problemi famigliari, adolescenziali e generici.
- Personal Shopper
- Consulenza Bancaria
- Consegna spesa a domicilio
- Aiuto per esami, visite mediche e terapie ospedaliere
- Pratiche di pubblica amministrazione
- Lavori di archiviazione e catalogazione
- Colloquio di Theta Healing
- Trasloco
- Preparazione di bomboniere e decoupage
- Tintura capelli
- Allattamento prolungato
- Organizzazione viaggi Italia – estero, eventi, musei, visite e guide
- Manutenzione ordinaria tomba/loculo
- Tessitura a mano - Chiacchierino
- Interpretazione ed esecuzione canora canzoni
- Compilazioni Mod. 730, organizzazione contabile
- Comunicati Stampa, comunicazioni pubbliche, organizzazione eventi e conferenze
- Organizzazione feste – Trucca Bimbi



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Hobbistica

- Consigli e assistenza Apicoltura
- Noleggio auto Fiat 500 del 1969 per matrimoni
- Lezioni di Decoupage
- Serigrafia (stampa su tessuti)
- Creazione abat-jour
- Preparazione bomboniere
- Creazione biglietti di auguri personalizzati
- Creazione quadri e illustrazioni
- Lezioni/creazioni palle di natale
- Preparazione di creme-sapone-detersivo panni
- Preparazione gioielli
- Costruzione Ojos de Dios
- Drum circle



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Contributo aiuto "ragazzi-bambini"

- Competenze pedagogiche in ambito formativo scolastico e sociale
- Assistenza compiti e ripasso / conversazione in Inglese baby sitting
- Sostegno scolastico discenti DSA (disturbi specifici dell'apprendimenti) e mediazione metodo Feuerstein (sviluppo intellettuale per soggetti con problemi di apprendimento).
- Ospitalità pranzo per bambini
- Story Telling, Lettura Fiabe
- Consulenza metodo educativo "Montessori"
- Trucca Bimbi
- Lezioni e creazione fasce "Mei Tai" per neonati (fasce porta bebè)
- letture espressive per bambini



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Compagnia

- Accompagnamento spettacoli
- Attività sportive
- Passeggiate in bicicletta
- Ascolto
- Casa dell'anima
- Passeggiate
- Lettura per anziani o ammalati



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Informatica (Pc "Ios-Windows-Android)

- Lezioni base
- Manutenzione
- Consulenza generica
- Montaggio smontaggio driver (PC)
- Esecuzione presentazioni trascrizioni ricerche
- Trasferimento dati, masterizzazioni
- Installazioni
- Composizione filmati e video editing
- Lezioni e foto ritocco, Photoshop, Design
- Digitalizzazione fotografia negativi e diapositive
- Trasferimento video da VHS a DVD
- Ricerche internet



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Cucina, aiuto e lezioni

- Menù a richiesta
- Aiuto preparazione pane, pasta, dolci, liquori e torte salate fatte in casa
- Preparazione: paste, dolci, cioccolata, pane, focacce, torte salate, biscotti, conserve e sughi
- Lezione: paste, dolci, cioccolata, pane, focacce, torte salate, biscotti, conserve e sughi
- Consigli e ricette senza glutine
- Cucina vegetariana vegana e macrobiotica
- Confetture biologiche fatte in casa
- Gommose ai liquori



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Riparazioni e manutenzioni

- Riparazioni di falegnameria, e creazione oggettistica in legno.
- Piccoli lavori di giardinaggio, consulenza orto, giardino, frutteto, fiori da balcone, impianti, potatura
- Pulizia aree verdi
- Riparazione di Collane e gioielli
- Piccole riparazioni elettriche
- Piccole riparazioni idrauliche
- Piccole riparazioni in muratura
- Piccole riparazioni generiche
- Pulizie esterne con idro pulitrice
- Piccole riparazione ciclistiche
- Sfalcio erba da giardino
- Piccole riparazioni scarpe
- Montaggio / Smontaggio mobili, fissaggio pensili e simili



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Tecniche di massaggi e bellezza corpo

- Trattamenti estetici
- Trattamenti cranio sacrale
- Riflessologia Plantare
- Shiatsu
- Reiki
- Ayurvedici
- Cervicale
- Classico estetico
- Campana tibetana
- Manicure a secco con fresa



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Lezioni

- Lezioni traduzioni conversazioni e compiti in lingua Inglese, francese, tedesco, spagnolo, arabo
- Italiano, latino, storia e geografia per medie e superiori
- Matematica e fisica fino le superiori
- Preparazione esami universitari
- Lezioni di lettura espressiva e lezioni di teatro
- Chitarra
- Pianoforte.
- Lezioni base di Acquerello
- Lezioni di fotografia
- Lavori di scrittura, Correzione tesi e bozze.
- Lezioni di Italiano
- Lezioni preparazione di Collane e gioielli
- Lezioni di nuoto
- Lezioni di uncinetto
- Scrittura creativa
- Ascolto lirica
- Lezioni di Microeconomia, Economia Industriale, Teoria dei Giochi
- Lezioni di Musica e Chitarra: Flamenco - Classica - Jazz - pop - rock (via Skype o simili)



Banca del Tempo SCAMBIATEMPOREDONA APS

Catalogo prestazioni e competenze offerte dai soci

Amici animali

- Consulenza e assistenza: educazione, ospitalità, scelta cane
- Ospitalità animali domestici